

ACÇÃO SOCIAL

Neste trimestre realizou-se mais uma sessão de formação "Toni Socorrista" dirigida às crianças entre os 9 e 14 anos que a equipa de RSI acompanha. As crianças que participaram, bem como os seus pais, avaliaram de forma bastante positiva esta sessão, considerando a utilidade dos conteúdos formativos ministrados.

No mês de Julho foram distribuídos *Kits* Mulher, compostos por produtos de higiene e beleza, a 82 mulheres que a equipa de RSI acompanha. Nesta acção foi pretendido contribuir para a melhoria da auto-estima das beneficiárias, fazendo parte de um conjunto de acções que visam a integração social/profissional das famílias acompanhadas.

Encontra-se agendada a próxima recolha de alimentos nas Lojas Modelo/Continente, que decorrerá nos dias 27, 28 e 29 de Outubro. Esta iniciativa é fundamental para o trabalho desenvolvido no apoio às famílias em situação de carência económica.

FORMAÇÃO

Trimestre pleno em formação!

Foi ministrado o 1º curso de Tripulante de Ambulância de Socorro interno na Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa.

Saíram formados 11 novos elementos voluntários e/ou funcionários, permitindo um aumento significativo de Tripulantes com formação diferenciada.



A convite da Delegação de Faro, foi possível integrar elementos da nossa Estrutura na formação de condução de moto4 em areia, ministrada pelo Instituto de Socorros a Náufragos, na Ilha da Culatra.



EVENTOS

Entre Julho e Setembro a Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa esteve presente com dispositivos de apoio médico-sanitário :

- na edição *World Bike Tour 2017*, prova que apela não só à prática desportiva saudável, mas também à vida cultural, social, ambiental, de mobilidade urbana, económica, entre outros.
- na Corrida Juntos Contra a Fome, iniciativa desenvolvida em parceria pela Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), com o objetivo de mobilizar a sociedade para o processo de construção de uma Comunidade de povos livre da fome.
- nas Festas da Amadora, com actuações, entre outros, dos Kking Kong, MGDRV e Rio e Trovante.
- no *FIG Acro World Cup Lisbon 2017*, a última etapa do Circuito das Taças do Mundo da Federação Internacional de Ginástica (FIG), com a presença de alguns dos melhores ginastas do mundo.
- no Torneio de Futsal - Sport Zone, que juntou a equipa da Selecção Nacional e a equipa do Bairro do Casal da Mira, os vencedores do passatempo "Seleção no meu Bairro", promovido pela FPF e Sport Zone.
- no 25º aniversário da SRS Advogados, num cocktail que contou com as presenças de cerca de 600 clientes e parceiros.



GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL

Ao longo da vida todos nós nos transformamos no reflexo das nossas experiências, daquilo que vamos vivendo e atingindo. Durante um só dia somos invadidos por variadíssimos estímulos: falamos com diversas pessoas, planeamos actividades, tomamos decisões, confrontamo-nos com situações de maior exigência, entre outros.

Todas estas situações podem causar-nos frustração, medo ou stress; e por vezes, estes sintomas estão relacionados com o vivermos tantas coisas ao mesmo tempo e depois não sabemos o que fazer com isso. É aqui que entra o Psicólogo: mesmo sem um problema definido, este ajuda-nos a "arrumar as gavetas" que não conseguimos arrumar sozinhos...

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o stress é algo que faz parte da nossa vida e do nosso dia-a-dia. Mas será que somos diariamente atingidos por sentimentos maus?! Não! O stress motiva-nos a mudar comportamentos e desafia-nos a atingir os objetivos, sonhos e aspirações. Se não sentíssemos stress, não seríamos obrigados a agir de forma a provocar mudanças significativas. É consensual a divisão entre o stress "bom" e "mau", respectivamente *Eustress* e *Distress*.

Eustress é a forma positiva de stress, geralmente surge em qualquer situação que uma pessoa considere motivadora ou inspiradora. As situações de *Eustress* são normalmente agradáveis e não prejudiciais, psicologicamente ou fisiologicamente.

Distress é o tipo de stress mais comum, com implicações negativas e é cumumente denominado como "stress". Este pode ser dividido em stress agudo ou crónico. O stress agudo aparece e desaparece durante um curto período de tempo e pode ser intenso, enquanto que o stress crónico pode não parecer intenso mas prolonga-se no tempo.

Conheça 10 estratégias para transformar o *Distress* em *Eustress*:

- Sorrir – produz serotonina, baixa o nível stress;
- Ouvir música – traz recordações boas;
- Abraçar, beijar – produz a hormona do "amor": oxitoxina (baixa nível de stress);
- Fazer coisas criativas que lhe dêem prazer - desenhar, pintar, cozinhar, escrever;
- Ser empático - quando ajudamos os outros sentimo-nos bem;
- Exercícios de respiração – inspira, segura 10 segundos e expira com força, repete 3 x;
- Tirar tempo só para si - ler um livro que goste, um bom banho de imersão; fazer massagens – produz oxitoxina (baixa nível de stress) e tem tempo para si;
- Planear, organizar, fazer listas de tarefas, cronogramas, foco numa tarefa de cada vez, – vai ajudar a controlar níveis de stress;
- Beber 2 copos de água em situações stressantes – água hidrata cérebro, diminui níveis de stress, adrenalina e cortisol;
- Focar na solução – "Eu acredito que consigo tudo, tenho é que querer". Dividir o desafio em pequenas partes e ir resolvendo uma por uma;

Aos poucos a mudança de atitude perante o stress, vai-se tornando um hábito e aquilo que hoje lhe parece difícil, vai fazer parte do seu quotidiano.

NACIONAL

A Delegação da Amadora integrou por mais uma vez, através do Gabinete de Planeamento e Coordenação da Cruz Vermelha Portuguesa, o contingente de apoio às populações afectadas pelos fogos ocorridos em Mação, no mês de Agosto.

Integrados com os restantes Agentes de Protecção Civil, foi dada resposta à Missão da Cruz Vermelha Portuguesa.



JUVENTUDE

Por mais um ano, os jovens voluntários participaram na campanha #OMeuSol Vive + o Verão#.



Realizou-se o seu 2º acampamento, neste ano em Janas, Sintra, onde além dos momentos de convívio e partilha, treinaram e consolidaram os seus conhecimentos em primeiros socorros.



No projecto "À conversa com..." a Juventude esteve em tertúlia com um dos maiores nomes do alpinismo nacional e internacional, João Garcia.



ORÇAMENTO PARTICIPATIVO

A Delegação da Amadora concorreu com ao Orçamento Participativo Amadora 2018 com a Proposta de Aquisição de uma Ambulância de Socorro.

Durante o ano 2016, foram transportados pela nossa Delegação 3.289 indivíduos em situação de emergência médica.

A prestação de transporte e socorro pré-hospitalar, assim como o apoio a catástrofes e acidentes de grande dimensão, consistem num acto de particular relevância para a saúde das comunidades no qual os meios de transporte e equipamentos envolvidos fazem a diferença na qualidade dos serviços prestados.

Considerando que o serviço da ambulância INEM (112), destacada no Concelho da Amadora, foi encerrado no período noturno, prevê-se um aumento significativo do pedido de transporte e socorro às equipas da Estrutura de Emergência da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa.

O reforço da nossa frota, com mais uma ambulância de Socorro, é essencial para que esta continue a reunir condições de prestar este serviço 24 horas por dia, 365 dias por ano, a um elevado número de pessoas residentes no Concelho da Amadora e, simultaneamente, responder de forma eficaz ao previsível aumento das solicitações que irão ocorrer no período noturno.

Valor do Investimento = 70.000,00 €

Podem votar os cidadãos maiores de 18 anos num máximo de 2 votos em propostas distintas, dispondo de dois métodos de votação:

- Página do OP 2018
- SMS grátis para o n.º 4343, com o formato de mensagem "Amadora (nif do cidadão) op(nº da proposta)"

A nossa proposta é a nº 40! Vote até dia 17 de Outubro de 2017.



ENTREVISTA

A Sílvia Fernandes,
Gestora Financeira da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa



-Como é que se apresenta?

Esta parte é muito difícil... Profissionalmente, apresento-me como a Gestora Financeira da Delegação da Amadora da Cruz Vermelha Portuguesa. Sou uma colaboradora empenhada e dedicada, que gosto muito do que faço apesar das dificuldades com que me deparo todos os dias, nas minhas funções. Pessoalmente ninguém melhor que os amigos para nos apresentarem... lanço o desafio aos amigos que o queiram fazer! ☺

- O livro que lê hoje?

"Por Quem os Sinos Dobram" de Ernest Hemingway.

-"O" filme?

"O Tigre e a Neve" de Roberto Benigni.

-Quais os seus hobbies?

Desporto – Musculação, cardiofitness, bicicleta

- Poderia ficar horas a...?

Dormir ☺ sorry... mas é a realidade... adoro dormir e estou sempre em falta com as minhas horinhas de sono ☺.

-Qual a máxima de vida?

Arrepende-te de coisas que possas ter feito mas nunca te arrependas de deixar algo por fazer.

-De que forma a CVP apareceu na sua vida?

A CVP surgiu na minha vida há quase 18 anos atrás quando fui convidada para integrar uma equipa multidisciplinar no Projecto de Luta Contra a Pobreza. Era um estágio profissional, com a duração de 12 meses, como financeira. Aceitei, gostei do trabalho, gostei do espírito CVP e fiquei após o terminus do mesmo. Agora já faço parte da "mobília", já seria difícil abandonar esta casa onde não só desenvolvi a minha carreira profissional como encontrei os meus melhores amigos.

-Quais as principais diferenças entre a CVP de então e a de agora?

As diferenças são enormes, a todos os níveis. Actualmente contamos com uma diversidade de serviços, em todos os sectores, que não existia. Passámos de ser meia dúzia de colaboradores para sermos quase uma centena. A nível de infraestruturas e equipamentos existentes também evoluímos grandemente. Penso que a parte menos positiva atual seja a falta de motivação para ser voluntário mas, na sociedade existente do "corre-corre", compreendo que as pessoas tenham menos disponibilidade para o serem.

-Experiência mais marcante na CVP?

Existem muitas experiências marcantes ao longo destes anos. Umas boas, como por exemplo a aprovação de novos projectos, outras más, como é o caso do falecimento de camaradas. Há uma experiência que recorda-me um bom momento e penso nela com grande saudade: o acampamento de Aljustrel, em 2008. Uma experiência enriquecedora, de partilha e união entre funcionários e voluntários de todos os departamentos da Delegação da Amadora da CVP.

-Como perspectiva o futuro da CVP?

Perspectivo o futuro da CVP com uma constante evolução e adaptação às necessidades da sociedade actual. Vamos desenvolver novos projectos, que se vão adaptar a novas realidades, deixando para trás outros tantos que já não farão sentido. O que importa é continuarmos a crescer, com sustentabilidade, mantendo a nossa missão e valores.

-A CVP numa palavra?

Desafio.

FICHA TÉCNICA:

Newsletter 03 DAMADORA
Edição IComunicação
Apoio Delegação e EOE da Amadora
damadora.icomunicação@cruzvermelha.org.pt